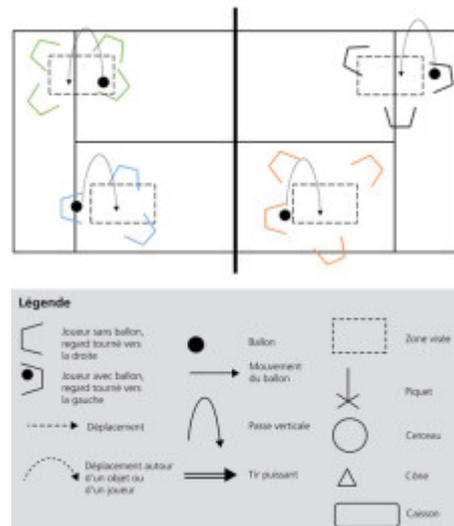


# Futnet – Passe: Zone de chute

Cet exercice a pour objectif d'améliorer la précision des passes tout en jouant en équipe.

Former des groupes de trois à quatre. Les joueurs effectuent à tour de rôle une passe qui doit tomber dans une zone définie au préalable (cercle de la raquette de basketball, centre de la salle, etc.). Un rebond est autorisé entre chaque passe.

Quel groupe effectue le plus de passes ou exécute l'exercice le plus longtemps sans commettre de faute?



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

## Variantes

### plus facile

- Avant chaque passe, possibilité de contrôler le ballon avec la main.

### plus difficile

- Ajouter un deuxième ballon en jeu.
- Limiter le nombre de rebonds.
- Effectuer les passes dans un certain ordre.

Source: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO